

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分( )は未	材 料 名 (〇は午後おやつ)				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 木	和風うどん さつまいもの甘煮 果物	479.5(348.6) 16.1(11.5) 6.9(4.9) 2.0(1.6)	ゆでうどん、砂糖 〇米	鶏もも皮なし、かまぼこ 〇ベーコン	さつまいも、はくさい、にんじん 〇にんじん〇たまねぎ	しょうゆ、かつおだし汁、食塩 〇コンソメ	ピラフ お茶
02 金	御飯 鶏肉の照り焼き ミックスサラダ 麩とわかめのみそ汁	550.8(400.6) 23.3(16.3) 15.6(11.1) 2.2(1.7)	米、砂糖、油、焼ふ 〇コーンフレーク	鶏もも肉、みそ、わかめ 〇無塩バター〇牛乳	キャベツ、トマト コーン缶、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	玄米フレークスナック 牛乳
03 土	マーボー豆腐丼 わかめとコーンサラダ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	503.0(377.7) 17.1(12.6) 11.2(8.1) 2.7(2.0)	米、じゃがいも、片栗粉 砂糖、油、ごま油 〇食パン	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ	たまねぎ、キャベツ コーン缶、ねぎ、しょうが 〇いちごジャム	しょうゆ、かつおだし汁 酒、酢	いちごジャムサンド お茶
05 月	御飯 挽肉の味噌焼き のりあえ きゃべつと油揚げのみそ汁	617.3(426.4) 25.1(17.7) 21.0(14.9) 2.3(1.6)	米、パン粉、砂糖 〇食パン〇いりごま〇砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ 牛乳、油揚げ 刻みのり、あおのり 〇バター〇牛乳	もやし、キャベツ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん たけのこ、しめじ	しょうゆ、かつおだし汁	セサミトースト 牛乳
06 火	スパゲティ-ポロネーゼ ツナサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	609.5(455.3) 22.0(16.1) 14.2(10.2) 1.8(1.4)	スパゲティ-、油、砂糖 〇米〇砂糖〇ごま油	豚ひき肉、ツナ缶 粉チーズ、バター 〇しらす干し	キャベツ、たまねぎ コーン缶、きゅうり、トマト缶 にんじん、パセリ、レモン	ケチャップ、中濃ソース 酢、コンソメ、食塩 〇しょうゆ	じゃこごはん お茶
07 水	ハヤシライス マカロニサラダ 白菜のみそ汁	666.9(496.8) 19.6(14.7) 19.8(14.3) 3.0(2.2)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、油 〇寒天ゼリー	豚肉、みそ、ツナ缶 〇カルピス	たまねぎ、はくさい、にんじん きゅうり 〇みかん	かつおだし汁、ハヤシルウ 食塩	カルピスフルーツボンチ せんべい、お茶
08 木	コッパン 白身魚のフライ きゃべつとベーコンドレッシング和え コーンスープ	633.9(485.2) 22.7(17.7) 17.5(13.2) 3.7(2.9)	コッパン、パン粉 マヨネーズ、油、小麦粉 砂糖、オリーブ油 〇米	たら、ベーコン、牛乳	キャベツ、クリームコーン缶 コーン缶、きゅうり たまねぎ、パセリ	中濃ソース、酢 コンソメ、しょうゆ、食塩 〇しそわかめふりかけ	しそわかめごはん お茶
09 金	御飯 鶏肉のりんごソースかけ おからサラダ 大根と長葱のみそ汁	586.3(421.7) 24.8(16.7) 17.0(11.9) 1.8(1.3)	米、油、マヨネーズ 小麦粉、砂糖 〇さつまいも	鶏もも肉、おから みそ、ハム 〇牛乳	ブロッコリー、だいこん、りんご ねぎ、にんじん、ほうれんそう しょうが、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酢 鶏がらスープ	ふかし芋 牛乳
10 土	ジャージャー麺風 粉ふき芋・チーズ 野菜スープ	436.5(338.6) 17.8(14.0) 14.0(11.1) 2.0(1.5)	ゆでうどん、じゃがいも 砂糖、片栗粉、ごま油 〇ミルクパン	豚ひき肉、チーズ、みそ	たまねぎ、にんじん、パセリ かぶ、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、食塩	ミルクパン お茶
12 月	御飯 鮭のごまみそやき 春雨サラダ 青菜のスープ	590.6(433.3) 25.4(19.2) 19.8(14.4) 2.0(1.5)	米、はるさめ、砂糖 ごま油、ごま 〇ホットケーキ粉〇砂糖	生鮭、みそ 〇卵〇無塩バター〇チーズ 〇CHEDDARチーズ〇牛乳	トマト、こまつな、ねぎ きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ、酒 コンソメ、食塩	チーズ入りケーキ 牛乳
13 火	ロールパン(乳児) バーガーパン(幼児) きのこのハンバーグ ポテトサラダ きゃべつスープ	601.5(430.0) 21.8(14.3) 21.4(16.1) 2.2(1.5)	じゃがいも、ロールパン(乳児) バーガーパン(幼児) マヨネーズ、パン粉、砂糖 〇米〇あげ玉〇ごま	豚ひき肉、牛乳、チーズ 〇煮干し〇あおのり	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、しめじ エリンギ	ケチャップ、コンソメ 食塩、中濃ソース 〇しょうゆ	たぬきごはん 煮干し(幼児)、お茶
14 水	御飯 鶏肉の鍋照り煮 大根とハムのサラダ 白菜のみそ汁	624.5(443.6) 26.3(18.0) 22.5(16.7) 2.8(1.9)	米、油、片栗粉、オリーブ油 砂糖、ごま油〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	鶏もも肉、ハム、みそ 〇粉チーズ〇牛乳	だいこん、はくさい、レモン しょうが、パセリ 〇パセリ	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酒、食塩	フランスせんべい 牛乳
15 木	御飯 マーボーなす キャベツの甘酢和え わかめスープ	565.3(415.2) 19.0(13.7) 21.4(15.4) 1.5(1.1)	米、砂糖、油、片栗粉 いりごま、ごま油 〇小麦粉〇油	豚ひき肉、みそ、わかめ 〇豚肉〇卵〇えび〇牛乳 〇かつお節〇あおのり	なす、キャベツ、ねぎ にんじん、しょうが 〇ねぎ〇キャベツ	酒、酢、しょうゆ 食塩、鶏がらスープ 〇かつおだし汁 〇中濃ソース	お好み焼 牛乳
16 金	カレーうどん 南瓜のレモン煮 果物	565.5(442.2) 16.3(12.6) 12.4(9.6) 2.9(2.2)	ゆでうどん、砂糖 〇米〇砂糖	豚肉、かまぼこ 〇鶏ひき肉〇油揚げ	たまねぎ、にんじん、ねぎ レモン、グリーンピース、かぼちゃ 〇にんじん〇コーン缶	かつおだし汁、カレールウ しょうゆ、食塩 〇しょうゆ〇みりん	こぎつねごはん お茶
17 土	ふりかけ御飯 ツナのサラダ 貝たくさんのみそ汁	441.6(344.1) 13.4(10.5) 9.6(7.7) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ 〇食パン	豚肉、ツナ缶、みそ	キャベツ、かぶ、たまねぎ きゅうり、にんじん、かぶ・葉 〇りんごジャム	食塩	りんごジャムサンド お茶
19 月	御飯 煮魚 うの花炒り じゃがいも貝たくさんみそ汁	592.5(430.0) 27.9(20.7) 13.9(9.7) 3.0(2.2)	米、じゃがいも、砂糖 〇食パン〇砂糖	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ、わかめ 〇バター〇きな粉〇牛乳	たまねぎ、ねぎ、にんじん グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	きな粉サンド 牛乳
20 火	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のサラダ なすとねぎのみそ汁	624.4(458.5) 28.9(20.4) 22.4(16.4) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、油 いりごま 〇さつまいも〇ホットケーキ粉	鶏もも肉、ツナ缶 みそ、油揚げ 〇バター〇チーズ〇牛乳	もやし、なす、こまつな マーマレード、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酒	さつまいものガレット 牛乳
21 水	チーズパン えびフライ タルタルソース(2歳児以上) トマトサラダ マカロニスープ 果物	532(370.8) 15.5(12.2) 16.3(11.4) 2.2(1.5)	チーズパン、マヨネーズ(2歳児以上) 油、パン粉、小麦粉 砂糖、マカロニ 〇米	エビ 卵(2歳児以上)	かき、トマト、たまねぎ きゅうり、にんじん、パセリ レモン果汁	酢、コンソメ、食塩 ソース(0.1歳児) 〇わかめふりかけ	わかめごはん お茶
22 木	和風スパゲティ- 温野菜 コンソメスープ	599.6(451.1) 23.9(18.0) 13.5(10.0) 2.8(2.2)	スパゲティ-、さつまいも マヨネーズ、オリーブ油 〇米〇砂糖〇いりごま 〇ごま油〇油	鶏もも肉、牛乳、バター 〇豚ひき肉〇鶏ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん なす、エリンギ、万能ねぎ 〇にんじん〇ねぎ〇もやし 〇ほうれんそう〇しょうが	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 〇しょうゆ〇酒	キッズピピンパ お茶
23 金	御飯 豚レバーのかりん揚げ ナムル きゃべつのみそ汁	607.2(482.0) 24.6(19.3) 18.8(14.8) 2.4(1.9)	米、片栗粉、油、砂糖 いりごま、ごま油 〇メロンパン	豚レバー、みそ、ハム 〇牛乳	ほうれんそう、もやし キャベツ、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ ウスターソース、しょうゆ 酒	メロンパン 牛乳
24 土	ミルクカレーライス(0.1歳児) カレーライス(2歳児以上) キャベツとコーンのサラダ かぶのスープ	476.9(369.0) 13.5(10.6) 12.6(9.8) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、油 〇スティックパン	豚肉	キャベツ、たまねぎ、かぶ にんじん、きゅうり、コーン缶	カレールウ、コンソメ 酢、食塩	スティックパン お茶
26 月	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き わかめの和風サラダ 白菜のすまし汁	542.9(387.9) 21.7(14.9) 15.3(10.5) 1.8(1.3)	米、油、砂糖 〇さつまいも〇ざらめ糖 〇油〇水あめ〇いりごま	鶏もも肉、みそ、わかめ 〇牛乳	はくさい、きゅうり、トマト ねぎ、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、酢、酒、食塩 〇しょうゆ	大学芋 牛乳
27 火	黒糖パン 鮭とじゃがいものグラタン キャベツとトマトのサラダ 玉葱とコーンのスープ	567.7(406.9) 19.3(14.4) 15.8(12.0) 2.1(1.5)	じゃがいも、黒糖パン 小麦粉、油、パン粉 〇米	牛乳、生鮭、バター 〇焼きのり	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 トマト、きゅうり、しめじ えのきたけ、パセリ	コンソメ、酢、食塩	青菜おにぎり お茶
28 水	焼肉丼 ひじきのサラダ えのきとほうれんそうのみそ汁	615.6(450.8) 25.5(19.2) 24.7(18.3) 3.1(2.3)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、ごま油 〇クラッカー〇マッシュマロ	豚肉、ツナ缶 みそ、ひじき 〇牛乳	たまねぎ、コーン缶 ほうれんそう、キャベツ えのきたけ	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁	マッシュマロサンド 牛乳
29 木	御飯 鶏肉のあんかけ 梅肉あえ 油揚げとわかめのみそ汁	551.3(418.2) 25.7(18.1) 16.5(12.1) 2.5(2.0)	米、片栗粉、油、砂糖 〇食パン〇マヨネーズ	鶏肉、みそ、油揚げ わかめ、かつお節 〇しらす干し〇粉チーズ 〇あおのり〇牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん きゅうり、もやし、グリーンピース うめ干し、えのきたけ、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、酒、食塩	じゃこトースト 牛乳
30 金	ほうとう風うどん ブロッコリーとツナのサラダ 果物	555.2(414.7) 17.9(13.5) 15.6(12.1) 2.5(1.8)	ゆでうどん、油 〇米〇砂糖	豚肉、みそ、ツナ缶 〇チーズ〇かつお節	ブロッコリー、はくさい、かぼちゃ だいこん、ねぎ、にんじん しめじ、ごぼう	かつおだし汁、酒、酢 みりん、食塩 〇しょうゆ	チーズおかかごはん お茶
31 土	韓国風まぜごはん コロコロサラダ わかめと玉葱のみそ汁	439.9(350.8) 12.5(9.9) 9.8(7.8) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖、ごま油 〇食パン	豚ひき肉、みそ、ハム わかめ、焼きのり	たまねぎ、きゅうり、コーン缶 にんじん、しょうが 〇ミックスジャム	かつおだし汁、しょうゆ 酒、食塩	ミックスジャムサンド お茶

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。